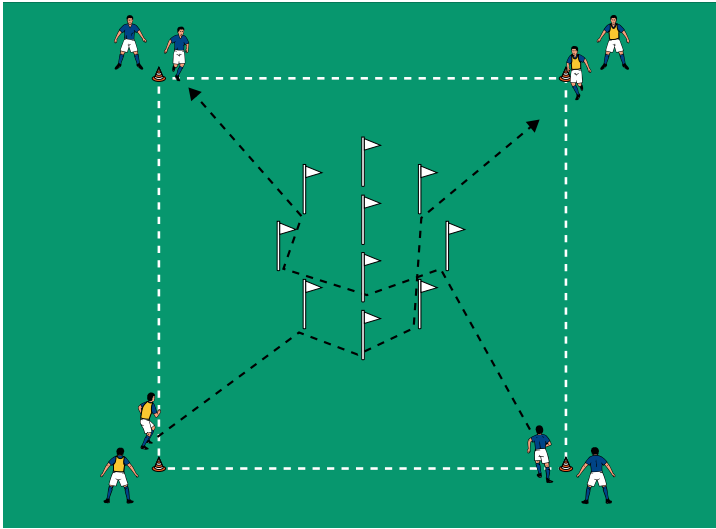


THEMA: DAS KAPPEN MIT BEIDEN FÜSSEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig etwa 10 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten 4 Spieler laufen diagonal durch den Stangenwald, berühren 4 Stangen mit der Hand und klatschen den nächsten Spieler gegenüber ab.

VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando gleichzeitig starten.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Vor 2 Stangen eine Körpertäuschung ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Laufspielen zusätzlich Ausweichbewegungen provozieren.
- ▶ Stangen sind hohe, anspruchsvolle Hindernisse.
- ▶ Fehlende Stangen durch Pylonen ersetzen.